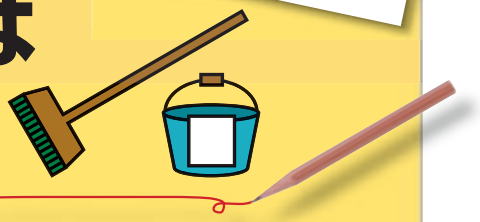
そこが知りたい！
そこも知りたい！

重曹　クエン酸　を活用！
汚れの正体を知れば楽に掃除ができる



取材協力　高橋 敬子 Takahashi Keiko
NPO法人日本ハウスクリーニング協会理事、JHAビジネススクール女性アカデミー東京校代表
取材・文/西室 弓絵

年末に向けて大掃除の計画をそろそろ立てたいところ。その前に掃除のしかたや洗剤のことを見直してみませんか。汚れの正体を知り、それに合った道具と洗剤を使えば、掃除はもっと合理的でシンプルになります。環境にも優しい洗剤を用いた、シンプルな掃除方法を紹介します。

※汚れの程度によって落ち具合は異なります。洗剤や掃除用具を使用する際は、必ず使用上の注意を読んでから使用してください。

年末の一大イベントといえば大掃除。住まい用、窓用、床用、風呂用、カビ取り用など、さまざまな洗剤を大掃除用についつい買い込んでしまいがちですが、そうすると経費もかさむうえ、洗剤による環境への負荷も気になるところです。そこで、環境にも配慮しつつ、家の汚れを上手に落とすコツを紹介します。ポイントは大きく分けて２つです。

Point 1　洗剤よりも大切「汚れに行き届く道具」

掃除をするときは、洗剤をどう利用するかという前に、「汚れに行き届く」道具をどう用意するかということから考えましょう。適材適所の道具があれば、掃除の９割は達成される、といっても過言ではありません。「汚れに行き届く」というのは、平面には平らな面を持つスポンジや雑巾など、へこんだところには、へこみをカバーできる形態のブラシ類や先端が細いものを、こびり付いてしまった汚れにはこそげ落とせる道具などを使用するということです（41ページ 表１）。

例えば、発生初期のカビなどは、洗剤を使わなくても歯ブラシなどでブラッシングして水で流せば落とせる場合もあります。汚れの種類にもよりますが、水とこれらの道具を選べば洗剤がなくても落ちる汚れはたくさんあるものです。

Point 2　汚れの正体を知り、洗剤をシンプルに整理する

汚れの正体はさまざまですが、酸性やアルカリ性の成分を有する汚れには、これと反対の性質を持つ洗剤を使うと効果的です。化学反応などによって汚れを浮き上がらせ、最後に洗い流し、拭き取る。これが汚れの正体に迫った効果のある掃除方法です。

そこでお勧めしたいのが、性質の異なる３つの環境に配慮した洗剤です。１つが酸性成分の汚れに対応する弱アルカリ性の「重曹」、もう１つがアルカリ性成分に対応する弱酸性の「クエン酸」、そして最後に、カビ取りや除菌、漂白などを目的とする「酸素系漂白剤」です。10～20年と長年積み上げた汚れでもない限り、基本的にはこの３つで家庭内の汚れはほぼ落とせるでしょう。成分が明快なので幅広く応用ができて、使い方も簡単。専用洗剤をいくつもそろえるよりコストも安く、環境にも人体にも負荷が少ないのでお勧めです。

３つの洗剤の特長は次のとおりです。

【重曹】

重曹（粉状）の水溶液は弱アルカリ性です。アルカリ性の性質を利用して油脂の成分を浮き上がらせます。しつこい油汚れには、「漬け置き洗い」（43ページ）として使用できるなど幅広い使用方法があります。粉のままで使えば、研磨剤の代用となります（42ページ 表2）。

【クエン酸】

クエン酸（粉状）の水溶液は弱酸性です。アルカリ性の成分と反応して尿などの汚れを落としやすくするのでトイレ掃除に有効です。また、カルシウムを溶かす性質があるので、水回りの水垢（あか）や電気ポットの掃除（後述）にも活躍します（42ページ 表2）。

水に溶けやすいので、汚れがひどい場合はクエン酸水の濃度を上げると汚れが落ちやすくなります。

なお、排水管などの掃除の際は、重曹（粉状）カップ1（200mℓ）とクエン酸（粉状）カップ4分の3（140mℓ）を排水溝に振り入れて水（100～200mℓ）を加えて発砲させると、その力で汚れやぬめりを取り除くことができます。

注意!!

塩素系の洗剤を使う場合、クエン酸などの酸性の洗剤と一緒に絶対に使わないでください。有害な塩素ガスが発生して危険です。

【酸素系漂白剤】

酸素系漂白剤（粉状）の成分は過炭酸ナトリウムです。過炭酸ナトリウムは、湯や水に溶けると炭酸ソーダ（炭酸ナトリウム）と過酸化水素に解離して、漂白、除菌、消臭を行ったり、発泡力によって排水パイプ用洗浄剤として活躍したり、カビ取り剤の代用品にもなります。

塩素系の漂白剤と比べると、塩素系が強い殺菌力や漂白力を示すのに対し、酸素系は刺激臭が少なくその効果は穏やかです（42ページ 表2）。

洗剤や道具について知ったところで、具体的な掃除の方法を場所別にみていきましょう。

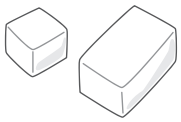
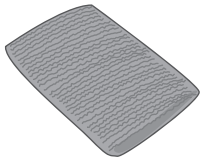
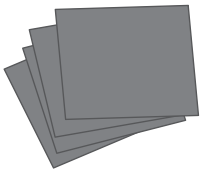
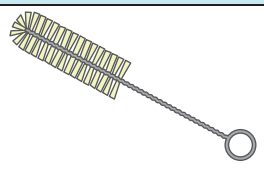
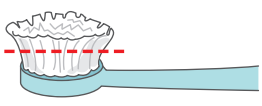
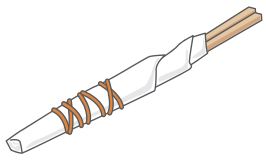
メラミンスポンジ（研磨スポンジ）	ラストラーレスポンジ	耐水ペーパー（500～800番）	期限切れのポイントカードやキャッシュカードなど
			
洗面台などの陶器やステンレスなどの研磨用として。ただし、洗面台が陶器の場合、繰り返し何度も使用すると光沢や防汚効果がなくなる素材もあるので、注意が必要。	ステンレス糸で仕上げたスポンジ。シンク内や五徳（ごとく）*1、風呂にある備品（洗面器やいす）に付いた水垢や湯垢、頑固な汚れに。素材によっては、力を入れてこすると傷が付き、そこに汚れが入り込んでしまうことも。隅で試してから使う。	耐水性の紙ヤスリ。便器の縁裏に付いた尿の成分が固まったものなど。便器の水が流れるところはコーティング加工されているので使用しない。	ガステーブルの五徳やこびり付いた汚れ、厚みのある汚れのこそぎ落とし用に。素材を傷つけないように気をつける。
やかんや急須などの注ぎ口用ブラシ	**塗装用刷毛（毛足が長いもの）**	**使い古しの歯ブラシなど（毛足が短く硬いもの）**	**ペーパータオルを巻きつけた割り箸**
			
洗面台のごみキャッチャーや排水口、排水管などに。	幅木や窓の桟（さん）、網戸やエアコンのフィルターなどのほこり払い、その他ごみや埃を集めるときに。	タイルの目地などには力が伝わりやすい毛足の短い歯ブラシなどを。使い古して広がった部分はカットすると使いやすい。	レンジフードの細部、サッシのレール、窓の桟などに。

表1　汚れに行き届く便利な道具例

キッチン

キッチン中に広がるオイルミスト

キッチンの代表的な汚れは油、水垢、水回りのぬめりなどです。特に油汚れは、ガスレンジの周囲だけでなく、キッチン全体に広がります。これは、調理中に発生する水蒸気や油煙に含まれる油脂分の微粒子（オイルミスト）が室内に拡散し、壁や天井、家具などに付着するためです。付着した油の粒子は酸化したり、油の粒子が重なり固まったり、ほこりが付いたりして、やがて落ちにくい汚れに変化します*2。毎日まめに拭き掃除をしたり、調理後も換気扇をしばらく回すなどして、オイルミストを室内に残さないよう心がけましょう。でも、換気扇のフィルターが油で目詰まりをしていては意味がありません。こまめなお手入れは忘れずに。

しつこい油汚れには年末の大掃除「リセット掃除」を

ベトベト、カチカチになってしまった頑固な油汚れにはアルカリ性の重曹が力を発揮します。ガスレンジの五徳や換気扇のファンなどにこびり付いた汚れを落とす「リセット掃除」の方法は、漬け置き洗いです（43ページ）。長期間でベトベトになった汚れは、時間と手間をかけてリセットするしか方法はありません。また、ガスレンジの周囲や壁、棚、電化製品などは重曹スプレーで拭き掃除したり、重層の漬け置き液（43ページ）で洗浄すると油汚れがゆるみやすく除去しやすいです。

水垢はクエン酸水や研磨作用のある重曹で

シンクなどに付いた白いもやもや状の汚れは水垢です。これは水道水中のカルシウムなどがこびり付いてできる汚れです。

カルシウムは酸性に溶ける性質があるのでクエン酸を使用します。適量のクエン酸を歯ブラシやスポンジなどに付けてこすり洗いをし、汚れが落ちたら水で流します（43ページ 写真1）。もし、クエン酸で落ちないときは研磨作用のある重曹を試してみましょう。適量の重曹を水垢部分にまいて歯ブラシなどで素材を傷めないよ

洗　剤	重　曹	クエン酸	酸素系漂白剤
使用方法	重曹水を作って使用。しつこい汚れなどには、研磨作用を生かすため粉のままで使用。 【重曹水の作り方】 水100mℓに対して重曹小さじ1（5mℓ）で溶液を作り、スプレーボトルなどに入れて用いる。約8％以上の濃度では重曹が溶けない。	クエン酸水を作って使用。粉のまま振りかけてブラッシングする方法もある。 【クエン酸水の作り方】 水100mℓに対してクエン酸小さじ1～2（5～10mℓ）で溶液を作り、スプレーボトルなどに入れて使用。揮発しないので使用後は十分に水拭きする。	粉のままで使用。その他、30～50℃のお湯1ℓに対して小さじ1（5mℓ）の酸素系漂白剤を溶かした溶液に浸した布を絞り、冷蔵庫内、食器棚などの除菌、消臭に。
使える場所	油や皮脂、手垢などの汚れに対応。	風呂、キッチンなどの水垢などの汚れ落としに。トイレなどアンモニア臭などのアルカリ性の臭い消しなど。	水回りの除菌やカビ取り、漂白、消臭などを目的とした掃除用に。
注意点	漆器やプラスチックなどの軟らかいものは粒子で傷つくことがある。畳や無垢の板や大理石など天然素材のものや人工大理石に使用すると、変色したり、シミになったり、溶けたりするので注意が必要。アルミや銅素材も黒く変色するので使えない。	湿気に弱く、塊になりやすいので、保管場所を選び、完全に密閉するなどの工夫が必要。表面を溶かす可能性がある大理石（人工大理石）、サビの原因になる鉄などには使えない。**塩素系の洗剤と一緒に使ったり混ぜたりしない。混ぜると有害な塩素ガスが発生して危険。**	変色、変形のおそれがあるため、シルクとウール、草木染めの布製品、ステンレス以外の金属製等には使えない。

表2　重曹、クエン酸、酸素系漂白剤（すべて粉状）の使用方法と注意点など

写真1　細かいところは歯ブラシなどでブラッシング

うにこすります。キッチン周りの水垢は、この方法でだいたい落ちるはずです。蛇口などの光る部分は水でよく洗うだけできれいになります。仕上げは、必ず乾いた布で丁寧に水滴を拭き取り、水垢の原因になる水滴が残らないようにします。

水回りのぬめりは重層とクエン酸で

キッチンの中でもっとも雑菌が繁殖しやすく、臭いの発生源になっている箇所がシンクの排水口や排水管です。毎日まめに洗っていれば問題ないのですが、１週間でも放置すると、ヘドロ状のものが排水口や排水管の内側に付き、不衛生な状態になります。

ごみ受けかごや、ゴム製の菊割蓋（ふた）などに付く汚れは主に雑菌によるものですが、重曹を使用します。直接適量の重曹を振りかけてブラシ洗いをし、水で洗い流します。排水管の内部は重層とクエン酸を用いて除菌、消臭します（41ページ）。

浴　室

さまざまな汚れが混在する

浴室の汚れは、からだや頭を洗うときに飛び散る石けんやシャンプーなどが原因なので、人が立った状態で腰より下の部分を重点的に掃除をしましょう。

浴室で気になるのは水垢や黒カビ、バス用品に付くぬめりなどです。浴室の汚れの成分には、

「漬け置き洗い」

用意するもの
重曹、45～50℃のお湯、段ボール箱、大きめのごみ袋、はさみ

写真2　あらかじめ、段ボール箱の底１カ所に穴を開けておく。

写真3　汚れが落ちたら、段ボールの外からごみ袋の端をはさみで切って流す。

①段ボール箱の底１カ所に穴を作る。ごみ袋を箱にセットし底穴からごみ袋の端を出し、排水しやすくしておく（写真２）。

②お湯を入れ、その８％分の重曹を溶かし、油汚れのひどい換気扇のファンなどをまとめて入れる。

③30分くらい漬け込み、スポンジや期限切れカードなどを使って汚れをこそげ落とす。

④１回で落ちないようなら、再び重曹水へ戻し、きれいになるまで③を繰り返す。汚れが落ちたら、水で洗い流す。

⑥最後に段ボール箱の穴から出したごみ袋の端をカットし、汚れた重曹水を排水溝に流す（写真３）。

酸性、アルカリ性のものに加え、バクテリアやカビ、雑菌などが混在しています。汚れの成分が多岐にわたるため単体の洗剤ですべてを処理できませんが、長い間放置した状態でもない限り、歯ブラシやメラミンスポンジなどの道具と水だけで、大方の汚れは落ちてしまいます。

年末の徹底的な掃除のときは、湯垢・水垢・石けんカスに効果のあるクエン酸水を使った掃除方法がお勧めです。

また、酸素系漂白剤で排水口や排水管、バス用品の除菌、ぬめり取りをします。バス用品などは、バケツにお湯１ℓと酸素系漂白剤小さじ１（５㎖）を溶かした中に漬け込むといいでしょう。

こまめに掃除し皮脂汚れなどを残さないことと常に換気をよくし、水けを残さないことが大切です。

天井に付いたカビは、除菌効果もある酸素系漂白剤の水溶液で絞った雑巾を、柄つきペーパーモップなどの長い棒に巻きつけ、カビの胞子を拭き取ります。

最後は浴室内の水けをよく拭き取り、換気を十分行います。

トイレ

「ついで掃除」が臭いなどを防ぐ

大掃除の際に１度でピカピカにしようとしても、積もった汚れはなかなか手ごわいもので、簡単には攻略できません。そこで、年末の作業を軽減するためにもお勧めしたいのが「ついで掃除」。例えば、トイレに入ったついでにさっと床を拭く、ほこりを払う、便器を一拭きするなどです。トイレなどは特に日々の手入れがモノ言う場所。良好な衛生状態を保つためにもぜひ実行してみてください。

トイレでまず気になるのは臭いでしょう。臭いの元は、床に飛んだ尿や雑菌などです。尿は、アルカリ性の成分を含んでいるのでクエン酸水を用います。スプレーボトルに作ったクエン酸水（42ページ **表２**）を床の汚れや便器、便座にスプレーして拭き取り、しっかり水拭きします。便器の縁裏は汚れが一番たまりやすい場所です。尿の成分が固まって取りにくい汚れは、濃いめのクエン酸水（水100㎖に対してクエン酸小さじ２（10㎖））をまんべんなくスプレーした後、トイレットペーパーを縁裏全体に押し込み、その上から再びクエン酸水をスプレーし、湿布します。10分くらい放置した後使い古したカードなどの硬い板状のものや耐水ペーパーなどでこすり落とします。

便座わきのボタンを押しながら手前に引くと取り外しができる便座もある。

シャワートイレの便座と便器の間も汚れが見えにくく見落としやすい箇所です。尿の飛び散りなどで変色している可能性もあります。便座によっては取り外しができるものもあります。その場合は取扱説明書に従い、便座を外して掃除をしましょう（イラスト）。

10人中８人までが見落とす箇所といえば、トイレ奥のタンク下の周辺です。掃除用具等を置いていることが多いので、掃除をしないままになっているようです。ほこりを掃き出し、クエン酸スプレーで拭き掃除し、水拭きするといいでしょう。

＊１　ガスコンロの部位の１つ。やかんやフライパンなどを置くための金属製の台のこと。

＊２　「調理行動に伴い、蓄積した油汚れの評価法」新潟大学 http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp:8080/dspace/bitstream/10191/8448/1/56(11)_811-816.pdf